6.013 Hovädzí guláš taliansky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
cesnak	0,06	0,05	0,10	0,09	0,10	0,09	0,13	0,11
syr tvrdý	0,50	0,50	0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	110		130		146		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	76		90		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, rajčiakový pretlak, soľ, rascu, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. Pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, rozšľahanou vo vode, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút. Hotové porcie posypeme strúhaným syrom.
Príloha: Knedľa, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	495	119	13,45	5,5	1,8	3,7	0,3	57,2	1,3	0,026	0,0	0,1	2,1	0,1
B	678	163	16,39	8,5	3,1	4,9	0,4	88,6	1,5	0,037	0,1	0,1	2,8	0,1

C	818	196	18,53	10,7	4,3	6,1	0,5	91,3	1,8	0,042	0,1	0,1	3,5	0,2
D	988	237	21,21	13,4	5,5	7,4	0,6	113,3	2,0	0,051	0,1	0,2	4,1	0,2